

SCHARFES PFLAUMEN-CHUTNEY



SCHARFES PFLAUMEN-CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: normal

für 5 Gläser à ca. 200 ml | 65 Min. | plus Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg Pflaumen oder Zwetschgen
- 300 g rote Zwiebeln
- 30 g Ingwerwurzel
- 2-3 kleine rote Chilischoten
- 200 g SweetFamily Einmachzucker
- 50 ml Portwein
- 175 ml dunkler Balsamessig
- 2 TL Garam Masala
- etwas Salz und Cayennepfeffer



3179

ZUBEREITUNG

172

Kcal

Pro 100 ml

1

Gramm

Eiweiß

38

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Ingwer schälen, Chili putzen und nach Belieben entkernen. Mit Ingwer fein hacken. Vorbereitete Zutaten mit Einmachzucker, Portwein, Essig, Garam Masala und 2 TL Salz zum Kochen bringen. 10 Minuten zugedeckt garen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Chutney offen weitere 25-30 Minuten dicklich einköcheln lassen, dabei anfangs gelegentlich, zum Ende kontinuierlich rühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Heißes Chutney sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

Tipp: Das Pflaumen-Chutney passt gut zu einer Käseplatte oder zu Lammgerichten.

Obst: Zwetschge, Pflaume **Gemüse:** Zwiebel **Kraut und Gewürz:** Ingwer